

**Едуард Рижков**

кандидат юридичних наук, професор

**Світлана Рижкова**

викладач

*(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)*

## **ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГО-ЕМОЦІЙНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Повномасштабне військове вторгнення Росії на територію України спричинило цілу низку актуальних першочергових завдань, які потребують негайного вирішення з боку державних та недержавних інституцій, громадськості щодо різного роду проблем, які пов'язані із зовнішніми загрозами національній безпеці України, територіальній цілісності нашої держави.

Проте, в умовах запровадження правового режиму воєнного стану залишаються актуальними питання пов'язані з внутрішньодержавними аспектами, із вирішенням соціально-психологічних проблем певних категорій населення. Їх умовно можна поділити на дві категорії. Перша категорія: цивільне населення, яке постраждало внаслідок збройної агресії РФ.: внутрішньо переміщені особи; особи, які залишаються на територіях де відбуваються активні бойові дії; особи, які втратили внаслідок бойових дій рідних та близьких; особи, які стали жертвами вчинення злочинів з боку військових РФ., тощо. Друга категорія: суб'єкти, які безпосередньо приймають участь у бойових діях, а також несуть службу в посиленому режимі забезпечують публічний порядок та безпеку на територіях, де не ведуться бойові дії (військовослужбовці, поліцейські), демобілізовані військовослужбовці, особи, які надають допомогу потерпілим, які знаходяться на території, де ведуться бойові дії, тощо.

Важливим завданням в зазначеному контексті є зведення до мінімуму руйнівних наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій, сприяння збереженню психічного здоров'я. Актуальним є надання соціально-психологічної реабілітації постраждалим як в умовах екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику [1].

За даними дослідження психологічного стану українців під час війни, а також їхньої готовності звертатися по допомогу до фахівців, було отримані наступні результати: 71% опитаних відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Половина опитаних відчують тривожність і напругу. Причому найбільша частка тих, хто останнім часом відчуває стрес або сильну знервованість, – серед жінок та людей віком від 25-34 років. За даними МОЗ

з початку повномасштабної війни росії проти України 650 тисяч людей звернулися до психологів і психіатрів в системі охорони здоров'я й отримали психологічну допомогу. Проте 49% опитаних вважають, що психологічна допомога – це лише для психічно хворих людей. І лише 2% респондентів консультуються з фахівцем – психологом, психотерапевтом, сімейним лікарем чи терапевтом. Понад 80% українців ніколи в житті не зверталися до психолога [2].

На підставі вищезазначеного дослідження особи, які внаслідок війни отримали негативний досвід пов'язаний із стресовими травмуючими ситуаціями, кризовими станами, окрім залучення спеціальних суб'єктів (психологів, психіатрів; військових психологів, психологів реабілітаційного центру для ветеранів; приватних психіатрів та лікарів-психотерапевтів) дотичних до вирішення зазначених проблем, є нагальна необхідність роботи з населенням щодо руйнування стереотипного мислення, про те, що психологічна допомога – це лише для психічно хворих людей.

Важливим в рамках реалізації та формування культури піклування про психічне здоров'я серед населення є створення системи з якісними та доступними послугами із психічного здоров'я реалізується в рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Стосується це також і окремої категорії осіб, чия свідомість або підсвідомість постраждала в наслідок впливу від технології інформаційної війни (ворожі інформаційно-психологічні спеціальні операції) [3].

Для поліпшення психологічного стану створено телеграм-канали «Подбай про себе», де є психологічні поради, техніки, мотиваційні рекомендації для громадян, «Підтримай дитину» педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки України надають фахову допомогу. Також спільно з Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології розроблено курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». Заходи спрямовані для допомоги українцям контролювати психоемоційний стан, уникнути страху, панічних приступів чи навіть постравматичного синдрому (ПТРС), тощо [4; 5].

Окремо слід зупинитись на діяльності військовослужбовців та поліцейських, які в умовах воєнного стану працюють в посиленому режимі, що потребує додаткових фізичних ресурсів, в тому числі багато чинників призводять до дестабілізуючих психоемоційних станів, які можуть призвести до хронічних стресових розладів, що як наслідок, впливає на зниження працездатності та професійного вигорання. Актуальним питанням є вивчення досвіду залучення військових капеланів та капеланів, які працюють із поліцейськими, які здатні підвищити психолого-емоційний стан із зазначеними суб'єктами. Так, наприклад, у м. Дніпро діє «Капеланський патруль», які спільно із поліцейськими несуть службу в умовах воєнного

стану. Важливою складовою в діяльності капеланів є допомога в організації командної роботи поліцейських, розкриття їхніх особистісних якостей задля покращення морально-психологічного стану в колективі. Окрім цього капеланська діяльність направлена на подолання стресових ситуацій, відновлення духовного та емоційного станів [6].

Роботу з реабілітації постраждалих необхідно проводити із врахуванням різного ступеня релігійності суб'єктів або відсутності її як такої [7; 8].

Отже, на підставі вищезазначеного, на порядку денному стає питання вдосконалення методик подолання психологічних проблем окремих верств населення, спричинених факторами воєнного стану.

Наукову і практичну цінність становить висвітлення досвіду діяльності психологів та капеланів в умовах воєнного стану у взаємодії з військовими та правоохоронцями щодо подолання психолого-емоційних кризових ситуацій.

Є перспективним прояв критичного мислення (руйнування стереотипів) під час створення та реалізації державних і недержавних програм, направлених на надання психологічної допомоги населенню..

---

1. Дослідження соціально-психологічних проблем і потреб осіб постраждалих внаслідок війни URL: <https://www.prostir.ua/?news=doslidzhennya-sotsialno-psyholohichnyh-problem-i-potreb-osib-postrazhdalyh-vnaslidok-vijny-chy-aktualna-narazi-postvojenna-s>

2. В Україні провели масштабне дослідження психологічного стану українців під час війни URL: <https://www.rv.gov.ua/news/v-ukrayini-proveli-masshtabne-doslidzhennya-psihiologichnogo-stanu-ukrayinciv-pid-chas-vijni>

3. Рижков Е.В. Енергоінформаційна безпека суспільства та держави з позиції діяльності правоохоронних органів // Злочини проти особистої волі людини: Збірник матеріалів міжнародного науково-практичного семінару (Харків, 19-20 вересня 2000 р.) / [Редкол.: В.В. Сташис (голов. ред.) та ін.]. – Харків: “Книжкове видавництво” Лествиця Марії”, 2002. – С. 83 – 88.

4. Головні підсумки реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/golovni-pidsumki-realizaciyi-nacionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>.

5. Рижков Е.В. Енергоінформаційна основа встановлення контактів із неповнолітніми // Закон і підліток: Матеріали обласної науково-практичної конференції. Донецьк, 27 жовтня 2000 року / Гол. ред. Ю.Л. Титаренко. – Донецьк: ДІВС, 2001. – С. 140-143.

6. Вони борються з домашнім насильством у Дніпрі та області! URL: <https://dduvs.in.ua/2022/11/28/vony-boryutsya-z-domashnim-nasylstvom-u-dnipri-ta-oblasti/>

7. Рижков Е.В. Наукове пояснення суті заповідей як компенсація неприйняття релігійної догми // Наука. Релігія. Суспільство. – 2001. – № 1. – С. 141-142.

8. Рижков Е.В. Знання про енергоінформаційні процеси як формування світогляду співробітника органів внутрішніх справ // Наука. Релігія. Суспільство. – № 2. – 2001. – С. 48 – 51.